



ヘルシープラザの利用案内

☎62-1333

トレーニング室を利用しよう！

～寒さに負けるな！～

あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせたトレーニング方法をアドバイスします！

初めての方はビギナー指導を受けていただく必要がありますので、下表の開始時間10分前にご来館のうえ受付の手続きをしてください。

室内専用運動靴・トレーニングウェアなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの（免許証など）が必要です。

曜日	2月実施日	開始時間
火	7・14・21・28	19:00～
木	2・9・16・23	13:30～・19:00～
土	4・11・18・25	19:00～
日	5・12・19・26	9:30～・13:30～

～子どもスポーツデー～

体育室を無料開放します

【日時】2月25日(土) 9:00～17:00

【場所】3階体育室

【対象者】小学生以下の方

【持ち物】室内専用運動靴



3月分の団体利用受付について

2月10日(金) 午前9時よりヘルシープラザ受付に、料金を添えてお申し込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

2月の休館日 6日・13日・20日・27日

注意事項

- ・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。
- ・ご利用の際の服装は、トレーニングウェアなど、動きやすい服を着用してください。



お元気ですか 保健センターです

寒い季節に 自分でできる養生

①インフルエンザ予防は大丈夫？

インフルエンザウイルスは冬(低気温と低湿度)が活動期です。「とり」「A型」「B型」「新型」と色々いわれていますが、自分でできる予防策は、手洗い・うがい・マスクの使用・疲れをためない・よく眠る・無用な外出は減らし、家の中にウイルスを持ち込まない。加湿器で部屋を潤すことも有効です。

②心臓発作や脳梗塞・脳出血は大丈夫？

普段から高血圧症・動脈硬化症・コレステロールや中性脂肪が高いといわれている人は気をつけたい季節です。排便や排尿後に急に血圧が変化を起こすために、特に寒い夜や明け方にトイレで倒れることが多いといわれます。

「寒さ対策」

- ・布団から出る時は急に立ち上がらず手足を動かしてからゆっくり起き上がる。
- ・半纏など暖かい上着を羽織る。
- ・できれば便座が温まっている装置を付ける。

・夜間だけ尿瓶やポータブルトイレを使う。
・普段からの血圧やコレステロール値コントロール

お医者さんから薬を飲むよう言われた人は飲み方を守ることが大切です。忘れないこと・量を守る・具合がよくない時はお医者さんに話すことも大事です。薬が必要な人は毎日の生活の中で養生しましょう。

「食事について」

薄味にしていますか？お酒やビールなど飲みすぎていませんか？甘い菓子や飲み物を取り過ぎていませんか？天ぷら・から揚げ・フライなど油っこい料理を毎日食べていませんか？脂身の多い肉類(ウインナー・ベーコン・バラ肉)は控えていますか？毎日の食事について自分なりに気をつけているというあなたへの提案。これでもいいのかな？と思ったら毎月保健センターで行っています栄養相談をご利用ください。管理栄養士があなたの生活スタイルに合わせて一緒に考えていきます。

③ごたつに入っていますか？

毎日元気に過ごすことの秘訣は労働以外にも体を使うことだそうです。一人でもできるラジオ体操。立ったままで椅子に座ってもテレビに合わせて簡単に誰でもできます。毎日続ければそれだけで体力づくり。ヘルシープラザのゆつたりクラスへ参加すれば仲間づくりもできそうです。歩くこともお勧めです。1日30分間汗ばむ位の速さで。万歩計をつければ励みも増しますね。お日様に当たって歩くと骨も丈夫になるそうです。

④手や頭も使っていますか？

手や頭を使うのは編み物ばかりではありません。包丁やなべを使って料理をしたり、雑巾がけ、洗濯などの家事や手紙を書く・パソコンでメールやインターネットにチャレンジしてみる。町のホームページ・自分でできる健康チェックは24時間つながり、簡単に健康チェックが自分できます。自分で健康チェックできることは大病を予防し、早めの手当てもしやすいですね。予防対策についても新しい情報が掲載されています。詳しくは住民課までお尋ねください。

あなたに合った養生法で寒い冬のりきっていきましょう。